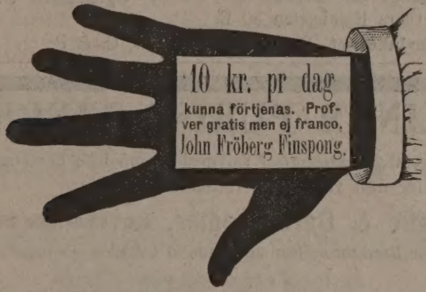
HELSOVÄNNEN

Årg. 8. 1893. **Annonsbilaga.** N:r 12 16 Juni.

Annonspris: 30 öre för finstilsrad (första sidan 45 öre).
Utländska annonser: förhöjning med 33 $^1/_3$ proc.



(55×7)

Från Hälsovännens förlag har utkommit:

Kvinnans Släktlif.

Andra **tillökade** upplagan med 65 teckningar.

Pris: 2 kronor.

Kan erhållas direkt från Hälsovännens expedition, då 2 kr. insändas i postanvisning eller frimärken. Då 5 ex. rekvireras, erhålles det 6:te gratis. (65)

Nervsjukdomar och svaghetstillstånd

behandlas under 6 Juni—28 Augusti vid

Djursätra brunn och vattenkur

(66) af doktor **E. W. Wretlind.** Postadress: **Wersås.**

Tandläkaren **P. Hedström,** behandlar tandsjukdomar, insätter artificiella tänder och plomberar.
Skärgårdsgatan 21. Kl. 10—2; 4—5. A. T. 21 53. (28 a)

Med. D:r **H. Selldén,** behandlar specielt **Gikt** och **Reumatism** samt **Nervsvaghet.**
Hedemora. Somrarne vid **Lassbo brunn.** (28 b)

D:r **O. Torstensson,** mottager under vintermånaderna lungsotslidande och med astma behäftade till behandling.
boende å **Persbergs gård** vid **Sköfde,** (28 c)

Med. D:r **E. W. Wretlind,** mottager sjukbesök kl. 9—10 f. m.
Stockholm, Kungsgatan 16. Somrarne vid **Djursätra brunn.** (28 d)

D:r **Burgman:** Invärtes sjukdomar, särskildt **Underlifs-** och **Bröst**sjukdomar.
Mottagning: 9—11 f. m., 1/2 2—3 e. m. Söndag.: 9—11 f. m.
Stockholm, Stora Nygatan 41. (28 e)

Med. D:r **Gustaf Ahlström,** Ögonläkare, **Göteborg.**
Mottagning: Östra Hamngatan 50 B.
Bostad: **Ögonsjukhuset,** Getebergsängen, Litt. O. & P. (28 f)

LANOLINUM PURISS. LIEBREICH.

Ett fullkomligt *antiseptiskt* salvmedel, som icke härsknar. Låter fullkomligt blanda sig med vatten och vatten-salt-lösningar.

Benno Jaffé & Darmstaedter, **Martinikenfelde bei Berlin.**

Utdrag ur literaturen rörande Lanolin erhålles på begäran franko.
(9)

Ronneby Helsobrunnar & Bad.

Naturskönt läge nära Östersjön. Starkaste järnkällor, utmärkta gyttjemassagebad, stålbad & hafsbad.

Fullständiga prospekt gratis och franco genom

(G. 12267.) (33 × 8.) **Brunnskontoret.**

Unge män!

"Protektorn" är säkraste medlet mot försvagande nattliga åkommor. **Pris 5 kr. franko,** med kartong **5.30.** Utmärkta vitsord. »Mannens släktlif», 3 uppl. sid. 55, åberopas äfven. **Beskrifning** i bref mot porto, i korsband fritt. **Diskretion tillförsäkras.**

Exped. af protektorn, Stockholm. (34)

HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 8. UTGIFVARE N:r 12
1893. D:r E. W. WRETLIND. 16 Juni.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Innehåll: Något om den mänskliga urartningen i våra civiliserade samhällen (Slut från N:o 11). — Ljusets inflytande på hälsan och välbefinnandet. — Mjölkens hygien. — Är det farligt att kyssas? — Smärre meddelanden: Sjukligheten i riket under Maj månad; Kvinnans och mannens hjärna; Förgiftade af kopparkärl. — Breflåda. — Annonsbilaga.

Bilaga: Läkarebok för alla, 5:te häftet.

Något om den mänskliga urartningen i våra civiliserade samhällen.

(Slut från föreg. n:r).

Öfverdrifven misstänksamhet är, så föga detta drag än torde blifva beaktadt, där det möter oss i dagliga lifvet, ofta ett säkert tecken, mindre på dåligt samvete än på en af dessa s. k. fixa idéer, hvilka behärska snart sagdt hvarje människa, och hvilka i all sin skenbara oskuld icke äro något mer eller mindre än kriterier för psykiska oordningar. Prof på sådan abnormitet gifva t. ex. de människor, som aldrig kunna höra ett lågmält samtal i rummet bredvid utan att erfara en stickande förnimmelse af, att det är om dem man talar och därtill talar illa. De stoppa fingrarna i öronen för att slippa höra och hosta för att gifva sin närhet tillkänna, pinsamt förvissade om, att hela samtalet gäller dem, under det att deras förnuftiga eftertanke förgäfves predikar om omöjligheten häraf, då ingen på stället kanske ens känner dem. I en dylik misstänksamhets jordmån uppspirar ej sällan förföljelsemani, idén, att hela världen vill göra en utfattig o. s. v. I öfverensstämmelse med sin egen misstänksamhet förutsätta sådana personer också hos andra en likartad misstro mot dem, och det har händt, att de trots fullkomlig oskuld tagit på sig brott, enär de ej förmått uthärda i den själsoro, som födts af ovissheten om, huruvida de verkligen varit misstänkta.

Bland människonaturens egendomliga irringar från det normala är driften att medvetet öfva grymhet och tillfoga smärta för att stundom sedan liksom frossa i ånger och till sist smaka sötman af förlåtelse och försoning med den förorättade. Till denna företeelse kan en slags förklaring erhållas i följande tankegång: att tillfoga sig själf smärta är för mången en egendomligt bitter njutning; och att tillfoga en kär person smärta är i viss måtto detsamma som att tillfoga sig själf sådan. Redan i den omständigheten, att man själf skall komma att lida, ligger alltså ett slags på förhand gifven ursäkt, en subjektivt utjämnande försoning, på samma gång man förnimmer, att kontrahenten kommer att lida objektivt orättvist såsom ett offer för ens egoistiska nyck. Detta medvetande skall väcka ånger, som å ena sidan för den felande blir skedet numro två af självtillfogadt vällustigt lidande, men å andra sidan för den förorättade också en verklig godtgörelse. I den förkrossande ångern ligger en yttring af kärlek, som på de smärtsamma själsskakningarnas törnestig banat sig fram till ett mera intensivt uttryck än under ett harmoniskt jämnt inbördestillstånd. Hela denna akt af grymhet kan alltså uppfattas såsom ett ur skenbara negationer framkallad uttryck af kärlek och är såsom sådant att räkna bland psykiska förirringar.

En förträfflig illustration till denna abnormitet har den ryska författaren *Dostojevski* gifvit i sitt arbete Raskolnikow. Studenten med samma namn, en intelligent, men djupt degenererad natur, skymfar och plågar på det förfärligaste den han älskar högst på jorden, Sonja Marmeladow, och hvarje hårdt ord är en knif i hans eget hjärta. Sedan han bragt henne till den högsta förtviflan, dignar han själf tillintetgjord och gråtande ned vid hennes fötter och tigger om hennes förlåtelse, under bedyrande att hon aldrig varit honom kärare än just nu. Från denna stund är bandet oslitligare än någonsin tillknutet mellan de båda älskande.

På samma sätt finner mången en underlig njutning i att för en stund pläga ett afhållet djur för att sedan med så mycket ömmare smekningar försona sin grymhet och i dubbel måtto försäkra sig om dess tillgifvenhet.

Nu några ord om de s. k. fixa idéerna! De ha fått åtskilliga förmildrande namn, såsom vurmerier, griller, excentriciteter etc., men deras rätta namn är i all sin skoningslösa sanning själsabnormitet. Tanklösheten har därjämte omgifvit dessa förnuftets frätsvampar med ett mildt skimmer af löje, som illa passar till deras allvarliga ursprung och möjliga olycksföljder.

Herr X. t. ex. lider af den vurmen, att, hvar han befinner sig, han skall räkna vissa föremål. Upptäckes hans egenhet, väcker den ofelbart munterhet, och det är möjligt, att han själf helt medgörligt deltager i skämtet — men han upphör icke därför att räkna. Snart adderar han med nervös ifver tillsammans allt, som råkar inom hans synkrets, böckerna i ett bokskåp, typerna i en tryckt rad, skorstenarna på hustaken, och han känner sig lika betryckt som vid en försummad pliktuppfyllelse, då han finner, att han ur-

aktlåtit att räkna det eller det. Då han känner sin mani tilltaga, döljer han den skyggt för att slippa generas med upptäckt, ty han är ännu ej helt och hållet galen.

En annan kan ej sofva lugnt, förrän han vissa gånger ruskat på dörren och lyst under sängen. Han har ej minsta anledning att frukta inbrottstjufvar; men hvad fruktar han då? Något, som han själf ej alls kan förklara, något i sin egen fantasi, som ej lämnar honom i ro. Genom sin efterlåtenhet föder han kanske dock på detta sätt inom sig upp en lindorm, som framdeles kan blifva en fruktansvärd drake.

En tredje har svårt att se en präktig spegel eller en stor glasruta utan att kittlas af en vild frestelse att med ett välriktadt slag ramponera den. Med sammanbitna tänder och den knutna handen i fickan måste han göra krampaktigt våld på sig för att behärska sin ursinniga lust, den han blygs att röja. Detta är den abnorma förstörelsedriften, densamma, som griper de härjande krigarskarorna, och som satte brandfacklan i Neros hand.

En lika besynnerlig mani röjes hos dem, som vid vissa tillfällen, såsom t. ex. en stor middag eller under predikan i kyrkan, plötsligt öfverfallas af ett ursinnigt begär att begå en opassande handling genom att skrika till eller kasta ut ett groft ord midt i den högtidligaste stämningen. Denna frestelse framgår ur en onaturlig nyfikenhet att bevittna den uppståndelse, som skulle blifva följden af ett dylikt tilltag. Detta är också ett förstörelsebegär, som njuter af en plötslig, skärande kontrast.

Mycket här i världen bär skenet, af hvad det icke är. Så äfven företeelserna inom det andliga lifvets sfär. Man måste tränga ett godt stycke under ytan för att nå deras rätta väsen, och då finner man stundom, att hvad som ter sig såsom en ganska rimlig antipati, i själfva verket beror på en djupt rotad fördom, liksom sympati och beundran äfven kunna vara de missförstådda synliga uttrycken af en ren monomani.

En ung man svärmade för vackra kvinnohänder, och däri låg ju ingenting vidare besynnerligt; men det besynnerliga låg däri, att han aldrig kunde se eller höra talas om en kvinna utan att först af allt öfvertyga sig om utseendet af hennes händer. Då han läste en berättelse, där kvinnor skildrades, gaf han sig ingen ro, förrän han förvissat sig om, att den eller den hade »förtjusande små händer» »bländhvita händer» etc. Då han mötte ett fruntimmer, var han hardt när färdig att bedja henne vara god draga af handskarna och visa honom sina händer, han sprang fatt fruntimren på långa håll, då han trodde sig se skymten af en vacker hand, han stannade framför fönstret till den handskbutik, där någon dam gått in, i hopp att få se hennes händer vid handskprofningen, och med en otillfredsställd monomans hela förtviflan kunde han grubbla öfver, huruvida verkligen den eller den, som han blott helt flyktigt sett, hade vackra händer eller ej. Hela kvinnobegreppet hade för honom så att säga krympt tillsammans i frågan om händernas utseende.

På samma sätt kunna andra män vurma för kvinnofötter. August Blanche har skildrat en sådan man. Denna skildring kan mycket väl vara grundad på ett motiv ur verkligheten. Huru som helst har författaren likvisst med den beräknade eller icke beräknade effekten af ett för vår tid passande *memento* tagit ett säkert grepp ur mängden af existerande typiska själsabnormiteter.

Egendomligt nog äro de mest begåfvade mer än andra hemfallna under anlag till degeneration. Huru förklara detta? Det torde kunna förklaras så, att naturen liksom affordrar människan ett vederlag, en skatt för nya privilegier; och snillen, som äga ett så stort och sällsynt företräde, höra till de högst beskattade klasserna. Ett öfvermått af begåfning och bildning synes såsom en motvikt kräfva vissa andliga missbildningar; detta är en så att säga intelligensens öfverkultivering, som på ett och annat håll af själslifvet framkallar abnormiteter såsom sin reaktion. Såsom jättar i rent kroppsligt hänseende oväntadt visa sig svaga i vissa hänseenden, i det att de sällan få någon afkomma, på samma sätt måste andens jättar — om vi så få säga — genom rubbningar i själslifvet bringa offer för sin första-rangställning*. — Till sist några exempel, ehuru de icke höra till dagens historia och ej heller kunna betraktas såsom följder af missriktande kulturinflytelser. De äro dock ej gärna att hänföra under någon annan kategori af det psykiska lifvet än till en art af urartning, och de anföras såsom lämpliga illustrationer till den ofvan gjorda antydningen om snillets förenlighet med drag af otvetydig förryckthet.

Filosofen *Schopenhauer* var ett slående exempel på ett sinnessjukt snille. Han var ängslig för allt möjligt och tålde ej minsta buller. Vid det obetydligaste stoj på gatan grep han till vapen. Han tordes ej låta raka sig, utan svedde skägget. Af fruktan för eldsvåda bodde han på nedre botten, af fruktan för tjufvar gömde han guldmynt i bläckhornet och värdepapper i sängtäckena. Schopenhauer har själf sagt dessa ord: »Snille gränsar närmare till sinnessvaghet än till vanligt sundt förstånd».

Till en sådan tanke syftade äfven vår störste skald, *Esaias Tegnér,* i hvars högt begåfvade släkt många fall af vansinne inträffat, då han en gång sade ungefär följande: »Genom min släkt går en röd tråd af galenskap; hos mig har den tagit form i skaldegåfva». — Den danska astronomen *Tycho Brahe,* en af sin tids mest upplysta och minst vidskepliga män, fann någonting mycket fruktansvärdt hos harar och räfvar. När han mötte sådana, blef han likblek, hans knän darrade, och han var nära att svimma. — *Gustaf II Adolf,* som lämnat världen hågkomsten af de största tapperhetskraf, erfor häftiga rysningar, då han fick syn på en spindel, som hängde i luften på sin tråd. — *Voltaire,* en af världens största tänkare, kvickaste hufvuden och värsta spefoglar, kunde på inga villkor tåla en viss annan fogel, som heter korp; när han hörde en

* Denna tankegång skulle kanske kunna omskrifvas så här: ju högre man står, desto mera behöfves ett förödmjukande korrektiv, att man icke må förhäfva sig. *Red.*

sådan kraxa, blef han alldeles utom sig af skrämsel. — *Lord Byron* trodde på spådomar och drömmar. En teckentydare hade sagt honom, att hans tjugusjunde eller trettiosjunde år skulle utfalla olyckligt för honom, och denna profetia kunde han ej slå ur hufvudet. Fredagen var alltid en svart och olycksbådande dag i hans kalender. Han förskräcktes häftigt, då han erinrade sig, att han i Genua på en fredag inskeppat sig till Grekland, och afskedade en skräddare, som på en sådan dag bringat honom nya kläder. Att välta omkull saltkaret eller att tappa brödet var för honom af den mest olycksbådande betydelse, och om en spegel slogs sönder, blef han ytterst förfärad.

Den stora tänkaren och författaren *Malebranche* inbillade sig en gång, att han på nässpetsen bar ett stort — fårlår. En vän besöker honom: »Hur står det till i dag?» — »Åhjo tämligen för öfrigt; men det här fårlåret blir i längden outhärdligt genom sin tyngd och lukt.» — »Hvad för något? Fårlåret!?» — »Ser du inte det då?» — En sinnrik vän företog sig att kurera honom från denna galenskap. Han besökte honom och låtsades med bestörtning varseblifva det fatala fårlåret. Den olycklige omfamnade honom, då han var den förste, som trodde på detta bihang; men vännen ryggade hastigt tillbaka och ropade »Fårlåret slog mig i ansiktet!» — *Malebranche* uttryckte sitt stora beklagande. — Den andre fortsatte: »Det förvånar mig, att du ej för länge sedan låtit taga bort denna börda. Om du tilläte — med en rakknif . . . operationen är alldeles ofarlig.» — »Ack min vän, min vän! Jag hade dig då att tacka för mer än lifvet! Ja, gärna, alltför gärna!» — Plötsligt for vännen med knifven öfver nässpetsen på honom och framdrog fiffigt under kappan ett fårlår, som han triumferande visade honom. — »Ack, min näsa är fri, mitt hufvud är fritt . . . men . . . men . . . fårlåret var rått och detta är stekt!» — »Förstås, emedan du satt så nära elden — det är naturligtvis orsaken». — Från denna stund var Malebranche aldrig mera besvärad af det imaginära fårlåret. Det var denna man, som en gång skulle blifva den berömde författaren till — »Sökandet efter sanning!»

E. M—ll.

Ljusets inflytande på hälsan och välbefinnandet.

En tysk läkare skrifver rörande detta ämne sålunda: När ett gammalt ordspråk säger: »Dit solen icke kommer, kommer läkaren», antydes därmed uppenbart, att bostäder, som sakna nödigt ljus, äro ohälsosamma för deras invånare. Och när ett orientaliskt tänkespråk säger: »Solen allena gifver lifvet», så torde därmed ljusets hälsobefordrande inverkan på djurens och växternas hela organiska lif vara uttryckt i likaså korta som sanna ord. Däri liknar det animala eller djurlifvet alldeles växternas lif. Liksom plantan, när hon undandrages ljuset, mister sin gröna färg, förkrymper och trots den bästa vård vissnar bort, så äfven, ja i ännu starkare grad, vissnar månni-

skan bort utan solljus, förbleknar, blir eländig och sjuk, och går döden långsamt men säkert till mötes. Vetenskapen känner också numera icke blott en växternas *heliotropism*, utan äfven en sådan hos djuren*. Och hos dessa är den af en sådan oerhörd betydelse, att vi med en auktoritet på detta område få säga: »*Ljuset* är *nervlifvets* oumbärligaste retmedel. När naturen efter den långa vintersömnen åter utsättes för dess lifgifvande strålar, vaknar den upp till nytt lif. Och djuret sträfvar efter ljuset, när det från ett lägre tillstånd utvecklar sig till högre fullkomlighet. Fjärilens utveckling ur larven är en skön sinnebild af denna förädling».

Framför allt är det absolut nödvändigt för det i stark utveckling stadda *barnet* att regelbundet få *njuta af ljuset* i dess renaste form. Det skulle särskildt dessa oförståndiga föräldrar ihågkomma, hvilka i stället för att släppa ut sitt barn i det fria, där det kunde få inandas den rena, syrerika luften och träffas af solens lifgifvande strålar, under allehanda oantagliga förevändningar stänga in det i den trånga, mörka kammaren — icke blott för en stund, nej, Gudi klagadt, för dagar och veckor! *Blodbrist* och *bleksot, skrofler* och *nervsvaghet,* ja fröet till *lungsot* — se där de sorgliga följderna af detta alldeles förvända, moderna uppfostringssätt.

För att blott framhålla ett exempel, så är det statistiskt fastslaget, att *skrofler*, detta plågoris för den lägsta och fattigaste befolkningen, företrädesvis är en *källarväxt*, som bäst trifves i dystra, fuktiga och ljusfattiga lokaler. Om vi blott för ett ögonblick träda in i något af de många, trånga och mörka kvarteren i någon af våra storstäder, såsom London, Paris, Hamburg m. fl., dit aldrig en stråle af solens ljus tränger, icke ens i själfva högsommaren, och se något närmare på barnen i de där boende eller rättare begrafda familjerna, så finna vi bleka, eländiga gossar och flickor med *safter, blod och ben sjuka.* Sådan är den unga generationen, hvilken, om den också kommer därifrån med lifvet, dock bär sjukdomsfröet i sig, ifall den icke får komma i bättre förhållanden. — Och hela den här af barn, som lider af *blodbrist* och *bleksot!* Äfven dessa träffa vi, om icke uteslutande, dock företrädesvis i stadslifvets eländiga hålor, där både sol och ljus saknas.

Nämnda barnsjukdomar framkallas visserligen icke *blott* genom brist på ljus och luft, utan fastmera genom *hudens bristande skötsel,* och otillräcklig eller *olämplig föda,* i följd hvaraf *dålig blod- och annan vätskebildning* uppkommer. Men det är dock ett påfallande faktum, att nämnda lidanden vida mera sällan pläga uppträda i för solen tillgängliga trakter än, där brist på ljus råder, liksom att samma sjukdomar rätt snart kunna häfvas genom en riklig tillförsel af ljus, i synnerhet genom *mildt solsken.* Detta ljusets för hälsan ytterst gagneliga inflytande ha vi upprepade gånger haft tillfälle att konstatera såväl vid hafsstranden, nämligen vid barnkurorterna på tyska kusten, som på de soliga slätterna vid Rhen.

---

* *Heliotropism* kallar vetenskapen växternas, i synnerhet blommornas, egenskap att vända sig mot solen. Denna egenskap framträder i synnerligen hög grad hos t. ex. *solvända*, Helianthemum vulgare.

Men icke blott hos sjuka barn, utan äfven hos *vuxna* framträder klart denna solljusets välgörande inverkan. Det är ju en gammal erfarenhet, att en sjuk eller en konvalescent vida fortare tillfrisknar och återfår sina krafter, ifall han ofta, ja om möjligt dagligen låter solen skina på sig.

Denna solljusets inverkan kunde man rätt tydligt iakttaga på sjukhusen under Krimkriget 1854—1855. Den ädla miss *Nightingale,* som därunder ägnade sig åt sjukvård, meddelar oss i utförliga »*Notes on Hospitals*» sina rika erfarenheter därom. Konvalescenter, hvilka icke på grund af lunglidanden måste skyddas, återfingo i otaliga fall sina krafter icke genom dagsljus, utan genom *direkt solljus,* medan hälsan i påfallande grad dröjde att återvända i mot norr liggande sjukrum, där solen icke kom åt att skina.

Må det tillåtas oss att med några ord äfven beröra bildens *frånsida.* Enligt framstående nordpolsfarares öfverensstämmande berättelser är det icke så mycket kölden som fastmera *den långa natten,* som utöfvar det skadligaste inflytandet på deras hälsa, hvilka besöka dessa aflägsna trakter. Vid mörkrets inbrott inställer sig en nästan obetvinglig sömnighet och ovilja för rörelser af alla slag. Mot slutet af den mörka tiden uppträder däremot sömnlöshet. Hos många nordpolsfarare omväxlar stor nervös retlighet med djup nedstämdhet hos själen. Deltagarna i en svensk expedition ledo mot slutet af den arktiska natten mer eller mindre af *blodbrist!!* Ansiktet antog på dem en gröngul färg, som försvann först efter en längre tids inverkan af det återkommande solljuset.

Ljusets välgörande inflytande på människans hälsa och välbefinnande är alltså obestridligt. Men däraf framgår af sig själf den fordran, att hvarje människa, vare sig hon är frisk eller sjuk, mera än som kanske hittills skett, bör göra sig delaktig af denna så viktiga och dock så billiga och öfverallt för en hvar tillgängliga faktor i fråga om hälsan, ihågkommande gamle *Moltkes* ord: »Luft och sol — ljus och lif.»

Mjölkens hygien.

I detta viktiga ämne innehåller P. o. I. tidning för den 18 Maj följande beaktansvärda artikel:

Den tiden närmar sig nu, då folk flyttar till landet, och de skola därför ha ett visst intresse af en artikel, som d:r Fr. Parkner skrifvit om mjölkens hygien. Möjligtvis kan ett och annat däraf redan vara läsarne bekant, men i sammanfattningen af det hela och i åberopande af nyare undersökningar torde det dock vara mycket, som förtjänar uppmärksamhet hos den stora allmänheten, såväl till iakttagande af försiktighet som till aflägsnande af onödig ängslan.

Den offentliga mjölkkontrollen såväl som lagstiftningen därom skola säkerligen komma att taga sig an åtskilligt, som nu öfverlämnas åt den enskilda omsorgen. Visserligen har kontrollen åstadkommit en

insikt om, att försäljningsställena för mjölk mångenstädes böra hållas renare och sundare än förr, men i öfrigt är det egentligen med afseende å mjölkförfalskning, i synnerhet genom uppspädning med vatten eller tillsättning med kemikalier, som kontrollen hitintills uträttat något, under det att själfva produktionsställena för det mesta äro undandragna från såväl lagens som myndigheternas kontroll, och dock är det just dit, till själfva källan man måste gå.

Farorna af ohälsosam mjölk kunna vara rätt betydliga för vuxna människor, men dock allra mest för barn. Mjölkens fel kunna emellertid vara af olika slag. Bland ogräs, som korna äta, är äfven smörblomster (ranunkler), mjölkört *(euphorbia)*, och *colchicum autumnale*. Som det i dessa växter finnes giftämnen, hvilka öfvergå i mjölken, borde det sörjas för, att boskapen ej finge dylikt att äta, och i synnerhet för städernas mjölkkuranstalter är kontroll i detta afseende af vikt, emedan det ej finnes något tvifvel därom, att de ifrån sådant foder till mjölken öfvergångna giftämnena kunna förorsaka eller medverka till de bekanta tarmsjukdomarna hos barn. Men äfven i andra afseenden bör man vara försiktig med fodret. För att öka mjölkmängden ger man ofta starkt vattenhaltigt foder, däribland äfven afskräden ifrån köket. I dylikt foder kunna ofta skadliga jäsningsprocesser hafva ägt rum, något som påverkar mjölken, hvilken då i synnerhet för barn kan vara mindre hälsosam.

Stundom erhåller kon medikamenter, hvilka mer eller mindre kunna öfvergå till mjölken, såsom arsenik, kvicksilfver, bly, jodkali, salicylsyra och morfin, och mjölken ifrån kor, hvilka erhållit sådan medicin, borde inom en viss tid därefter vara förbjuden. Det är orimligt, säger förf., att det är straff för att sälja vattenblandad mjölk, under det att man ostraffadt kan sälja mjölken ifrån kor, hvilka nyligen intagit dylika medikamenter.

Dagens lösen, där det gäller mjölkfrågan, är dock bakterierna.

Om mjölken är ett förträffligt näringsämne för människan, så är den det äfven för bakterierna, och som dessa först så småningom tillkännagifva sin närvaro i mjölken genom de förändringar af densamma, som de förorsaka, fordras det för nymjölkad mjölk en mikroskopisk undersökning, om man skall kunna upptäcka de oändligt små varelserna. Detta kan dock naturligtvis ej ske dagligen, och däri ligger faran.

De förändringar, som dessa bakterier förorsaka i mjölken, kunna dels vara skadliga, dels alldeles oskadliga. Dessa senare kallas vanligtvis »mjölkfel». Bland dessa är den »blåa mjölken» tämligen vanlig och förorsakas af olika bakteriers inflytande på mjölkens ostämne. Mindre vanlig är den »röda mjölken». Man måste därvid skilja mellan sådan mjölk, som redan vid mjölkningen har en röd färg, och sådan, som först blifver röd, då densamma stått någon tid. I det första fallet är jufverinflammation med blodafsöndring orsaken och i mjölken ses då röda strimmor och bottensats. I det andra fallet äro däremot bakterier orsaken. Till mjölkfelen räknas äfven den trådiga och slemmiga mjölken, som uppstår genom bakterier. Alla dessa fel kunna dock på det stora hela taget kallas oskadliga. Visserligen

anser man sig hafva konstaterat vissa tarmaffektioner efter förtärandet af dylik mjölk, men man har ej kunnat påvisa någon, som verkligen varit farlig.

Men det är ju ej endast oskyldiga bakterier, som finnas i mjölken. Som bekant kan den äfven vara vistelseort för de s. k. smittförande bakterierna. HEIM var den förste, som anställde noggranna undersökningar beträffande vissa sjukdomsförande mikroorganismer i mjölken. Af hans undersökningar framgår, att *kolerabacillen* under 24 timmar kan förblifva lefvande i vanlig mjölk vid rumstemperatur och till den fjärde dagen vid kyligare temperatur. Den kan alltså lefva i söt mjölk, så länge som denna vanligtvis bevaras i hushållet, och äfven i sur mjölk kan den ännu lefva några dagar. Beträffande *tyfusbacillen* har man funnit, att densamma i sur mjölk lefde till den 35:te dagen. Äfven här finnas alltså villkoren för smitta genom mjölk och detta i vida högre grad än för kolerabacillen. Med afseende å *tuberkelbacillen* har HEIM påvisat, att densamma i sur mjölk kan lefva och bevara smittförmågan under 10—40 dagar.

Man har försökt att anställa prof under olika epidemier i sammanhang med förtärandet af mjölk. Af kolera-epidemier, hvilka med säkerhet kunna härledas ifrån förtärandet af mjölk, känner man endast ett fåtal fall. Ett dylikt om bord å ett fartyg vid Calcutta omtalas af SIMPSON. Mjölken var förfalskad med 25 procent vatten, hvilket bevisligen tagits ifrån en inficerad brunn, och epidemien upphörde, då man hindrade begagnandet af denna mjölk. Vida talrikare äro de fall, där man konstaterat tyfusepidemiers spridning genom mjölk, och detta kan ske på tvänne sätt: antingen därigenom att mjölkerskan varit i beröring med sjuka, eller att mjölken stått i samma rum som den sjuke. Mera sällan, men dock säkert, har man konstaterat öfverförandet af skarlakansfeber, difteri, mjältbrand samt mul- och klöfsjuka. Möjligt är äfven öfverförandet af smittkoppor och gulsot. Smittan kan hafva tillförts mjölken antingen direkt från ett sjukt djur eller ock utifrån på sådant sätt, som här ofvan omnämnts.

Svårare att konstatera är naturligtvis tuberkulosens öfverförande genom mjölk, emedan sjukdomens vanligtvis kroniska utveckling försvårar påpekandet af den ursprungliga sjukdomskällan. Sedan Kochs undersökningar måste det emellertid anses som otvifvelaktigt, att smittan *kan* uppstå genom förtärandet af mjölk ifrån tuberkulösa djur. Om man dessutom fäster afseende därvid, att 19 procent af alla kor äro tuberkulösa, säger förf., och att tuberkelbacillen kan lefva i sur mjölk ända till 35 dagar, så kan man med fog sluta, att mjölk mycket bidrager till sjukdomens spridning. Detta så mycket mer som ju åtskilliga personer just vilja hafva mjölken varm ifrån kon. I de större städernas mjölkkuranstalter finnes det visserligen föga eller ingen fara för dylik smitta, emedan kontrollen är ganska sträng, men de, som bo på landet under sommaren böra så mycket mer hafva ögonen öppna för, hvarifrån de hämta sin mjölk.

Vid åtskilliga bland dessa sjukdomar hos djuren gifver dock mjölken själf en varning, i det att den blir gul eller slemmig och ofta äfven får en obehaglig lukt, som uppmanar till försiktighet.

Förf. anbefaller för öfrigt, emedan man nu ej infört allmän kontroll genom djurläkare, att de, som bo på sommarnöjen, om möjligt skola taga sin mjölk, där denna produceras i större mängd och blandas tillsammans. BOLLINGER har nämligen konstaterat, att i vanliga fall ett bestämdt antal tuberkelbaciller är nödigt för att smitta, och att ett ringare anfall dödas af den mänskliga kroppens bakteriedödande ämnen. Blandas en ringare kvantitet smittad mjölk med en större kvantitet osmittad sådan, så blir smittämnet så att säga förtunnadt. Detta utjämnar bristen på kontroll genom djurläkaren. Men om båda delarna ägde rum, så skulle faran för smitta reduceras till ett minimum.

Det allra säkraste medlet är naturligtvis att *sterilisera* eller *pasteurisera* mjölken. Detta är något, som hvar och en själf kan göra. Steriliseringen sker antingen så, att man i en steriliseringsapparat upphettar mjölken under 2—3 timmar till 100° C. och därefter genast häller den på flaskor, som tillslutas lufttätt, eller också fyller man förut flaskorna och steriliserar under 15—30 minuter vid 110—115° C. Denna mjölk är säker och håller sig i obegränsad tid, men densamma är ju — kokt. Den naturliga mjölkens egendomliga smak är borta.

Pasteuriseringsmetoden består däri, att passande apparater uppvärma mjölken till 70—75° C., hvarigenom en del af bakterierna dödas. Efter uppvärmningen måste emellertid mjölken ögonblickligen i afkylningsapparat nedbringas till c:a 8°, emedan eljest hela processen är gagnlös. Om nämligen mjölken får afkylas långsamt, så bibehåller den länge 25—40° C., och vid denna temperatur föröka sig återigen bakterierna. En högre uppvärmning, hvilken skulle döda *alla* bakterierna, kan ej äga rum, om mjölken skall kunna bibehålla sin smak och färg.

Tillsättning af kolsyradt och dubbelt kolsyradt natron eller af borsyra kan med de små kvantiteter, som vanligtvis användas, ej sägas vara skadlig för hälsan, men hjälper ej heller det ringaste mot de smittförande bakterierna. Ett tredje medel, salicylsyra, omkring 0,075 procent — och mera tillåter ej smaken — hindrar under ett par dagar mjölken från att bli sur, dödar kolerabaciller, delvis äfven tyfusbaciller, men äfven denna ringa kvantitet salicylsyra är ohälsosam för den mänskliga organismen, och i Tyskland är det därför förbjudet att tillsätta sådan.

Säkrast är man i alla händelser, om man tager sin mjölk ifrån en kontrollanstalt, men den blifver naturligtvis åtskilligt dyrare.

Whjlm.

Är det farligt att kyssas?

För någon tid sedan meddelades det i tidningarna, att en läkare i Ohio hade fällt en sträng dom öfver allt kyssande, i det han fördömde det och ville ha det förbjudet genom lag. En Wienertidning har nu upptagit tanken och hänvände sig till fem läkare i Wien för att höra deras mening om saken.

Den förste af dem, professor M. Kaposi, svarade, att det kan vara mycket förnuftigt att icke vara alltför böjd att kyssas, ty munnen är alldeles särskildt ägnad att upptaga kontagiösa eller smittosamma ämnen. Å andra sidan skall man icke bringa kyssandet i misskredit, emedan det är en symbol af sympati och enligt vår uppfattning har en ästetisk betydelse.

D:r A. Monti svarade: det man berättar om kyssandets farlighet är absolut öfverdrifvet. Det är ännu icke fastslaget, att en kyss kan förorsaka sjukdom, ehuru möjlighet därtill förefinnes, men smitta inträder i alla fall ytterst sällan. Låt dem, som ha lust att kyssas, göra det.

D:r J. Neumann tager saken mera allvarligt. Mun och händer äro, säger han, de delar af kroppen, som mest bidraga till öfverförande af smittosamma sjukdomar. Det farligaste slag af kyssar äro de på munnen; det finns ingen gång, som det icke är farligt, äfven om den smittosamma sjukdomen ännu icke har kommit till utbrott hos den »öfverförande». Störst är faran vid vissa kroniska sjukdomar. Det finnes fall, då en, som det tros, tillfrisknad person ännu efter flera års förlopp har öfverfört det giftiga ämnet genom en kyss. Därför bör man aldrig dricka af en annans glas. En patient med smittosam sjukdom beter sig samvetslöst, om han kysser någon. Man skall inskränka kyssandet — och i all synnerhet det på munnen — så mycket som möjligt.

D:r Schnitzler svarar kort, men fyndigt: det är en gammal historia, att sjukdomar kunna öfverföras af en kyss.

Hofrådet Wiederhofen närmar sig mera till Montis ofvan angifna åsikt och anser, att det icke är så stor fara därmed, som många anse. Förnuftigt och anständigt folk borde naturligtvis afhålla sig från att kyssa någonsomhälst, då de äro sjuka, och omtänksamma föräldrar borde icke tillåta sina barn att kyssa eller låta sig kyssas af hvem som hälst. (*A. B.*)

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i Sverige under Maj månad var, enligt till Eira från 79 orter insända uppgifter, obetydligt minskad eller 8,469 fall emot 8,817 i April. Smittkoppor 34 fall i Göteborg, Mässling 42, Skarlakansfeber 517 å 40 orter, 175 fall i Stockholm, Difteri 254 å 30 orter, 147 i Stockholm, Nervfeber 64 spridda fall, Kikhosta 353, Ros 146, Frossa 37, Akut reumatism 351 fall, Halsfluss 981, Akut magkatarr, Gastrisk feber och feber af obestämd karaktär 413, Akut tarminflammation och diarré 983, Lung- och lungsäcksinflammation 1,120, Lung- och strupkatarr 2,856, Strypsjuka 14, Barnsängsfeber 11, Rödsot 4, Epid. hjärnfeber 2 fall, Influensa 287 fall å 38 orter.

Kvinnans och mannens hjärna. Professorn vid universitetet i Petersburg, Th. L. W. Bischoff, offentliggjorde år 1872 en skrift, hvari han förklarade, att kvinnan vore omöjlig för högre studier, och att enligt hans undersökningar kvinnans hjärna vore underlägsen mannens. Han grundade sin åsikt på det förhållandet, att kvinnans hjärna i medeltal vägde 1,250 gram eller 100 gram mindre än mannens. Som Bischoff äfven ville i afseende på sig själf bevisa sanningen af sin teori, förordnade han i sitt testamente, att hans hjärna skulle vägas och angaf som sin åsikt, att den sannolikt skulle väga omkring 1,350 gram. I enlighet med testamentets föreskrift har Bischoffs hufvudskål nyligen blifvit öpp-

nad och hjärnan omsorgsfullt vägd. Till allmän förvåning blef resultatet af vägningen det, att den lärda professorns hjärna vägde 5 gram mindre än den minsta kvinnas hjärna. Kvinno-emancipationens vänner glädja sig öfver detta oväntade resultat, som bekräftar, att intelligensen icke kan mätas genom våg, allraminst sedan man är död, hvilket väl ock borde vara självklart, synnerligen som hjärnan har många andra uppgifter än att vara intelligensens organ.

Förgiftad af kopparkärl. En arbetarehustru i Würzburg hade hemtagit en större mängd sallad från torget. Hon tillagade den uti ett kopparkärl och lät anrättningen stå kvar i kärlet. Såväl hon som hennes man och flere barn insjuknade häftigt, sedan de ätit af salladen, och fördes till sjukhuset. Kort efter framkomsten dit dog mannen, och den öfriga familjen befann sig ej utan fara.

Breflåda.

159. **—f—.** När i svaret till n:r 125 står: »Tag såsom preservativ 5 droppar saltsyra i ett glas efter hvarje måltid, när koleran kommer», så menas naturligtvis »i ett glas vatten, som urdrickes efter måltiden». Om det är vin- eller dricksglas kan göra detsamma. Smaken blir endast skarpare, ifall man tager mindre mängd vatten.

160. **Axel.** Mot »kalla händer» äro medlen — liksom mot kalla fötter — tvättningar med kallt vatten, rörelser (gymnastik) och varm beklädnad. Då händerna icke vid arbetet kunna vara betäckta, begagnar man i stället varma armmuddar. Tjänliga handrörelser äro: handrullning, handvridningar, hand- samt fingerböjning och sträckning. Dessa rörelser tagas morgon och afton samt flera gånger däremellan. — Kalla händer och fötter bero oftast på allmän svaghet, bleksot, hjärtfel eller dylikt, och då behöfver naturligtvis grundsjukdomen behandlas.

161. **Anna.** Arbete i smörbod kan icke orsaka elak andedräkt.

162. **Karl.** Ni tyckes lida af reumatism och allmän svaghet. Då kan nästan hvilken bad- och brunnsort som helst med nytta begagnas.

163. **Två-års-prenumerant.** Döfhet efter en svår öronkatarr beror vanligen på, att trumhinnan genombrutits af katarren. Hörseln kan med tiden något förbättras, men blir alltid försvagad. Katarr i yttre hörselgången skulle icke ofta medföra trumhinnans skadande, ifall dylika patienter flitigt, d. ä. flera gånger dagligen, sprutade sina öron rena med ljumt tvålvatten och aseptin (borsyrelösning).

164. **Undrande.** En hafvande kvinna, som lider af kväljningar och kräkningar, så att krafterna nedsättas, kan och bör visserligen däremot använda medicin eller andra medel, som dock efter läkares hörande måste lämpas efter fallet i fråga. Vanligen får man försöka flera olika medel och nöja sig med mer eller mindre förbättring. Såsom allmänna regler kunna angifvas: stillhet, lättsmält föda, förtärandet af något på sängen före uppstigandet; starkt kaffe eller te äro ofta välgörande.

165. **Hjälpbehöfvande.** Fråga ögonläkarne i Stockholm. Ögonmassage pläga de nog använda. Men om *de* förstå, hvad som menas med den för *oss* otydliga tidningsnotisen, veta vi icke.

166. **E—h—n.** Kan Ni få eder mage i ordning genom ett så enkelt och naturligt medel som att äta hafrevälling hvarje morgon, så kan Ni vara glad, äfven om Ni skulle behöfva fortsätta därmed »hela edert lif». Vill Ni hellre dricka ungerskt bittervatten eller taga lavemanger hela edert lif, så roa Er med det, men magen blir då allt sämre och sämre; ja troligen hjärtat med, ty eder hjärtklappning beror nog på förstoppningen. Är hafrevällingen eder så förhatlig, kan Ni ju i stället försöka med grahamsbröd, kokta katrinplommon eller annan kokt frukt. — Under ferierna sköter Ni eder troligen bäst med fotvandringar. — Sundhetssalt är icke laxerande.

Helsovännens Flygskrifter.

Årgången 1892 innehåller följande skrifter:

N:r 1: Tobaksbrukets faror med följande värdefulla uppsatser: 1. Om nikontinförgiftning af prof. *N. G. Kjellberg;* 2. Hvilka faror komma af tobaken? af med. d:r *H.Selldén;* 3. Tolf frågor rörande tobaken, besvarade af tolf läkare, yttranden samlade af *E. Lund;* 4. Fordomtida strider mot tobaken. — Pris 25 öre.

N:r 2: Rusdryckerna och deras missbruk, statistiska bidrag till nykterhetsfrågans belysning af *Gustav Sundbärg.* — Pris 25 öre.

N:r 3: Huru få god och billig mat? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 4: Om bleksot af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 5: Influensan af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 6: Om bad och badning af prof. *C. Curman.* — Pris 25 öre.

N:r 7: Hvad skola vi dricka? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 15 öre.

N:r 8: Om koleran, af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 9: Huru förhindra farsoters spridning? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 10: Huru skola vi kläda oss? af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

N:r 11: Huru skydda oss mot lungsot? af d:r *O. Torstensson.* — Pris 15 öre.

N:r 12: Ungdomens farligaste fiende, af d:r *E. W. Wretlind.* — Pris 25 öre.

☞ **Hela denna samling kan erhållas för 2 kr. då beloppet, bäst insändes genom postanvisning. — För utlandet tillkommer 40 öre i porto. Obs.** Detaljpriserna för alla 12 numren, som hålla tillsammans 278 sidor tätt tryck, är 2 kr. 80 öre.

(17) **Helsovännens expedition,** *Stockholm.*

I bokhandeln har utkommit från Hälsovännens förlag à 1 kr. 75 öre:

Mannens Släktlif.

Tredje öfversedda och tillökta upplagan.

Obs. *Af denna bok hafva två upplagor på tillsammans 10,000 ex. blifvit utsålda på 2 år.*

Obs. *Denna bok har 29 teckningar och en tafla utan text.*

Arbetet utsändes under korsband vid direkt rekvisition pr kontant från (18) Helsovännens Expedition, *Stockholm.*

Från **Hälsovännens expedition** kan rekvireras:

Hygien för det fysiska äktenskapet,

af en svensk läkare.

Rådgifvare för ogifta och gifta

med 7 teckningar.

Pris 60 öre.

Återförsäljare erhålla vid kontant rekvisition hög rabatt. (58)

Ronneby Helsobrunnar och Bad.

Saison 1 Juni—1 September.

Naturskönt läge nära Östersjön

Starkaste **järnkällor;** berömda **gyttjemassagebad, stålbad** m. fl. former af varma bad i uppvärmda badrum; utmärkta **hafsbad** i nytt tidsenligt kallbadhus.

Ny gymnastiklokal, en af de rymligaste och bästa vid någon svensk kurort.

Vidsträckta skogspromenader; ständigt tillfälle till **segling** och **fiske.**

Billiga lefnadskostnader; rum från 20 à 25 kr. pr termin; table d'hote från 1 kr. 25 öre för hel dag.

Dietiskt bord. Bostäder anskaffas af Brunnskontoret.

Inackordering för unga flickor hos fröken Hilda Thysenius.

Dagliga direkta järnvägs- och ångbåts-förbindelser. Rikstelefon. Medicinska förfrågningar besvaras af brunnsintendenten, Professorn Med. D:r **Hans Bendz, Lund.** Enskildt praktiserande läkare: D:r Rietz och D:r Veideman, D:r Hedda Andersson, D:r Carl Hammarberg, Docent i praktisk medicin vid Upsala Universitet.

Illustrerad beskrifning öfver anstalten afgiftsfritt hos herrar bokhandlare; fullständiga prisuppgifter och alla öfriga upplysningar genom

(G. 14681.) **Brunnskontoret.** (52×5)

Lakola

en ny frukostdryck — höjer alla de inre organens verksamhet, förekommer vid dagligt bruk förstöring af hjärn-, nerv- och muskelväfnaderna samt håller hela kroppssystemet i friskt och normalt tillstånd. Lika förträffligt för den strängt arbetande som för epikuréen. Finnes äfven i tabletter, bekväma att medföra i västfickan.

Lakolapulver finnes till salu härstädes i *Sportmagasinen G. Bastman* Kungsträdgårdsgatan 24 och *M. Widforss* Wasagatan 8 samt hos de förnämsta *Specerihandlarne* m. fl. i Stockholm och landsorten till pris af 2 kr. och 1 kr. pr burk.

Lakola-tabletter finnas äfven i askar à 1 kr., 50 öre eller 25 öre.

I parti hos E. Nyman, Kommendörsgatan 6, I tr. (61×4) (G. 15345)

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1893.